

まだ間に合います！

## 特定健診を必ず受けましょう



特定健康診査(特定健診)は、生活習慣病をより効果的に予防するための健診です。

今年度の個別特定健診の実施期間は12月25日(火)までです。まだ受診されていない方は、ぜひ受診してください。

▶対象 40歳以上75歳未満の鳩山町国民健康保険加入者

▶問合せ 町保健センター ☎296-2530

心も体も健やかに毎日をいきいきと過ごすためには、規則正しい食生活は欠かすことができません。教室では、心身の健康づくりや生活習慣病の予防・改善に役立つ基礎的知識や最新情報などをお伝えします。講義形式の教室です。お気軽にご参加ください。

※「健康長寿サポーター養成講習」を同時実施します。

▼対象 町内在住の方

▼日時 12月10日(月)午後1時30分～3時30分(受付は午後1時から)

▼場所 地域包括ケアセンター

▼内容 講義「インフルエンザ予防のための食生活(仮)」

▼講師 埼玉西ヤクルト販売株式会社 橋本周治氏

▼費用 無料

▼定員 40人(定員を超えた場合は抽選)

▼持ち物 筆記用具などに町保健センター(☎296-2530)へ

### 参加者募集

## 「食からはじめる健康づくり！ヘルスアップ栄養教室」

### 養成講座の日時・内容

日時	内容
11月30日(金) 午後1時30分～4時	「鳩山町の今とこれから～高齢化の状況などから」、「シニア世代の健康講座～介護予防の3ポイント」、運動実践講座「ここを押さえる！基本のストレッチ&筋トレ」
12月4日(火) 午後1時30分～3時30分	運動実践講座「使える！ストレッチ&筋トレ～メニューの組み立てを学ぼう～」
12月5日(水) 午後1時30分～3時30分	「健康づくりサポーターの会活動紹介」、「新鳩山音頭健康体操講習」、「サポーターとの座談会」、「修了式」

講師：【11月30日・12月4日】東京都健康長寿医療センター研究所 清野諭先生(健康運動指導士)ほか  
【12月5日】町職員、健康づくりサポーター  
※修了した方は、「鳩山町健康づくりサポーターの会」に入会し、サポーターとして活動することができます。



鳩山町健康づくりサポーターは、町とともに介護予防に取り組むボランティアの皆さんです。主な活動は、町内4か所で毎週開催されている「地域健康教室」の運営と、介護予防について広く学ぶ「さわやか健康教室」の町との協働開催です。足腰の強化を目的につくられた「新鳩山音頭健康体操」の普

## 新しい楽しみを見つけてませんか 『鳩山町健康づくりサポーター養成講座』

及にも大きな力を発揮しています。

健康づくりサポーターの活動は自身の体力づくりに留まらず、「地域の中で役割を持つこと」にやりがいを感じる」との声も多く聞かれます。人や地域を繋ぐ架け橋として、みんなで進める住みやすいまちづくりの大きな一歩にもなっています。

東京都健康長寿医療センター研究所の協力のもと、今年も養成講座を開催します。新しい楽しみを見つけに、ぜひご参加ください。

▼対象 高齢者の健康づくりや介護予防に興味のある町民の方

▼日程・内容 上表のとおり

▼場所 町地域包括ケアセンター

▼費用 無料

▼定員 30人

▼持ち物 飲み物、筆記用具、動きやすい靴・服装でお越しください。

▼申込・問合せ 11月26日(月)までに町地域包括支援センターへ

TEL 296-17700  
TEL 296-17700  
FAX 298-10077

## レポ 埼玉県 65歳健康寿命3年連続男女とも第1位達成記念イベント第2弾 「いきいきシルバー・健康まつり」に多くの参加者



9月29日、鳩山町地域包括ケアセンターで「いきいきシルバー・健康まつり～からだすこやか☆パラダイス!～」が行われ、会場には多くの人が訪れました。

会場では、転倒の危険度チェックコーナーやおもりを使った体操体験コーナーなど、健康意識を高めるエリアのほか、抽選会や模擬店、ステージ発表など、多くの人が楽しめる内容が行われました。(町ホームページで動画も公開中！)

転倒の危険度を計測する参加者

山音頭健康体操



▲手作業の会によるクラフト体験



「鳩山町健康マイレージ事業」の参加者には、当日1万ポイントがプレゼントされました。

### 健康マイレージ事業 参加者募集中

専用の歩数計やスマートフォンアプリを使って、ウォーキングなどでポイントを貯め、県の特産品等が自動抽選で当たる事業です。問合せは町保健センター(☎296-2530)まで。



様々なステージ発表も行われました(写真はキッズダンス)



チャリティーバザー



飲食物等の販売

## 比企地区在宅医療・介護連携推進講演会

比企地区では、皆さんが住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるように、在宅医療と介護の連携を進めています。今回は、「おいしく食べる」をテーマに、歯や口と健康長寿との関係や、在宅医療・介護連携における歯科医師の関わり方について、具体的な事例を交えた講演会を開催します。ぜひご来場ください。(入場無料)

▶日時 11月23日(金・祝)午後1時30分～3時  
▶場所 松山市民活動センター(東松山市松本

町1-9-35)  
▶テーマ 『在宅医療・介護連携』にける歯科医師の関わり方 いつまでも～おいしく食べて楽しい暮らしを～ ※手話通訳あり  
▶講師 歯科医師・比企郡市歯科医師会会長 長嶺芳昭氏  
▶定員 378名(申込順)  
▶申込・問合せ 東松山市総合福祉エリア(事業推進課)☎0493-21-5556